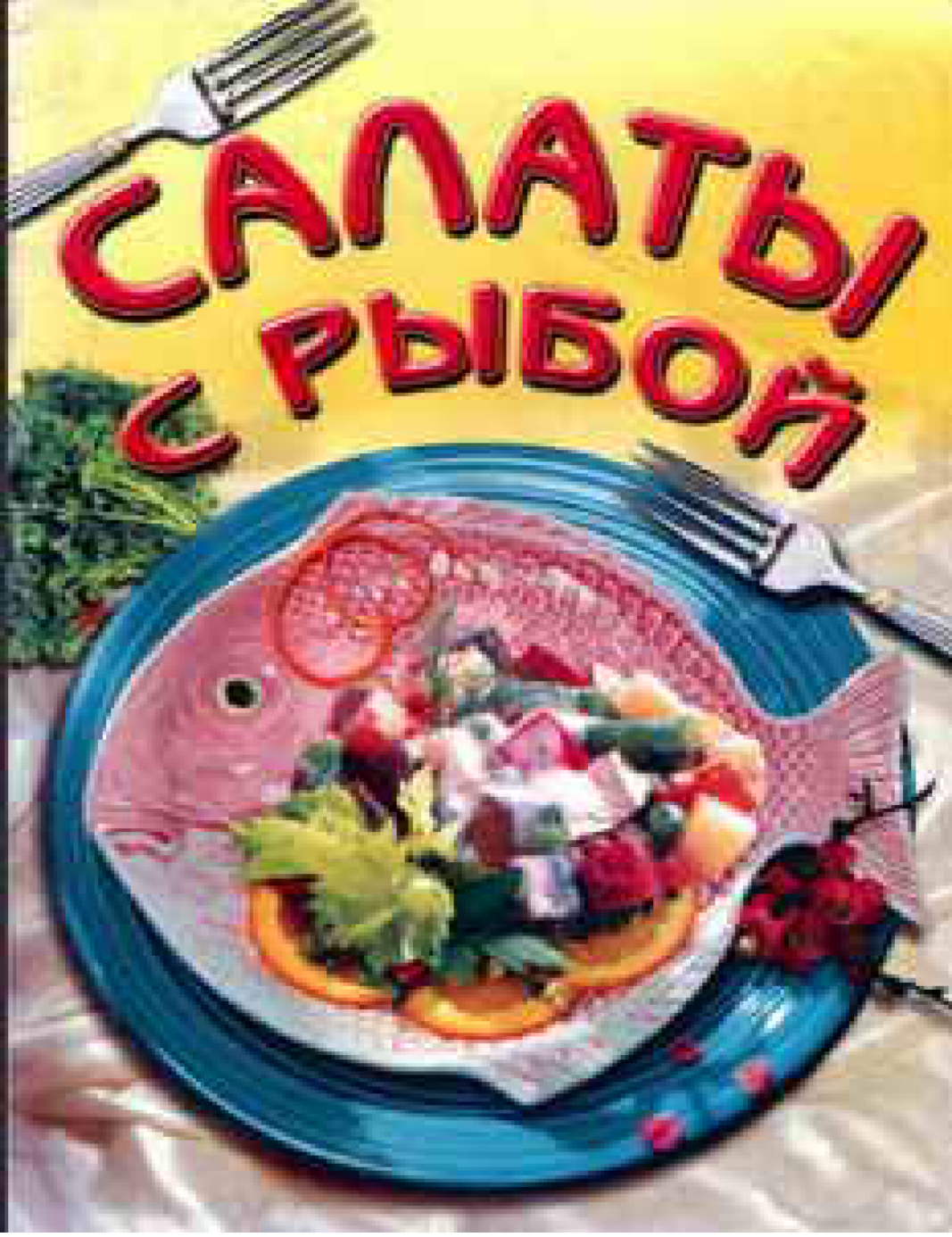
САЛАТЫ С РЫБОЙ



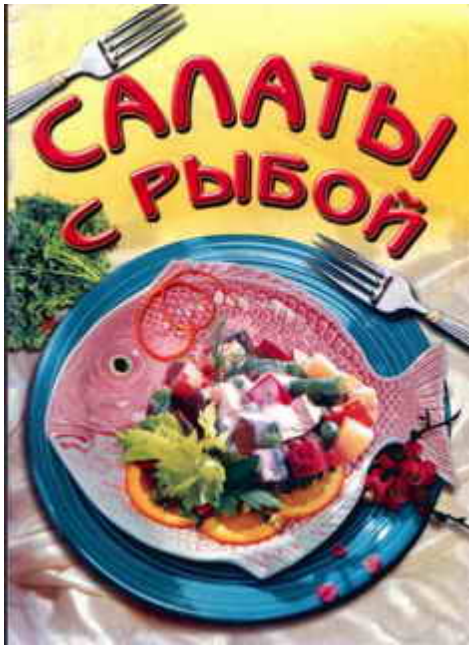
SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Ни для кого не секрет, что наше здоровье во многом определяется нашим питанием. Для поддержания хорошего здоровья нам просто необходимо правильное, сбалансированное питание, которое, естественно, должно включать рыбу и морепродукты. И, конечно же, добавление рыбы и морепродуктов не только улучшают пищевую ценность салатов, но и придает им неповторимый изысканный вкус. В нашем издании мы предлагаем Вам различные салаты и винегреты из зелени, овощей, грибов в сочетании с рыбой и продуктами моря.

- Махно В.В
  - ○
- ○ Салаты из рыбы
  - ○ САЛАТЫ ИЗ ОТВАРНОЙ И ЖАРЕНОЙ РЫБЫ
  - ○ САЛАТЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ
  - ○ САЛАТЫ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ
  - ○ САЛАТЫ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ
  - ○ САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ
  - ○ САЛАТЫ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ
  - ○ СЛОЕНЫЕ САЛАТЫ-ТОРТЫ
  - ○ ВИНЕГРЕТЫ

Махно В.В



Салаты из рыбы

Ни для кого не секрет, что наше здоровье во многом определяется нашим питанием. Для поддержания хорошего здоровья нам просто необходимо правильное, сбалансированное питание, которое, естественно, должно включать овощи, рыбу и морепродукты.

Как по вкусовым, так и по питательным свойствам рыба не только не уступает, но и превосходит многие другие продукты, в том числе мясо. Она быстро переваривается и усваивается организмом. Рыба — просто кладезь полезных веществ, аминокислот, витаминов (особенно витаминов A, D, группы B) и минералов (калия, фосфора, фтора, йода, железа). В ней содержится около 16–20 % белка, который усваивается лучше, чем мясной.

И, конечно же. добавление рыбы и морепродуктов не только улучшает пищевую ценность салатов, но и придает им неповторимый изысканный вкус. В нашем издании мы предлагаем Вам различные салаты и винегреты — из зелени, овощей, грибов в сочетании с рыбой и продуктами моря. Салаты очень хороши как закуска перед горячим блюдом, но ими вполне можно заменить и ужин (особенно если Вы заботитесь о своей фигуре), ведь салат, «обогащенный» рыбой, креветками, кальмарами, и другими морепродуктами весьма питателен. С помощью салатов, рецепты которых мы тщательно подобрали для нашей книги, Вы не только улучшите свой рацион, но и приятно удивите домашних.

Напоследок, несколько полезных советов:

• чтобы улучшить качество салатов, картофель и морковь отваривают очищенными и по мере остывания нарезают. Морковь очищают, затем нарезают и припускают с небольшим количеством жидкости до готовности. В процессе припускания к моркови добавляют немного растительного масла, которое благоприятно действует на растворение и усвоение каротина.

• для сохранения формы очищенных клубней картофеля в процессе тепловой обработки их варят при слабом кипении 20–25 мин, после этого сливают почти весь отвар, снова закрывают кастрюлю крышкой и прогревают картофель паром. В кожуре варят тот картофель, который при варке

• все салаты заправляют после того, как овощи и рыбные продукты остынут до температуры 15–18 °С, и только перед подачей на стол. Даже самое короткое хранение заправленных салатов ухудшает их вкусовые свой-

• рыбное филе обычно готовят без размораживания или дают ему частично оттаять на воздухе лишь настолько, чтобы брикет можно было разделить на составляющие куски.

САЛАТЫ ИЗ ОТВАРНОЙ И ЖАРЕНОЙ РЫБЫ

Салат прибалтийский

500 г любой морской рыбы, 4–5 крупных моркови, 4–5 крупных луковицы, 250 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Рыбу отварить со специями, остудить, отделить от кос гей. мелко нарезать. Морковь отварить, почистить, остудить, натереть на крупной терке. Лук порезать кубиками, пассировать на подсолнечном масле, смешать с морковью, посолить, поперчить, остудить.

На блюдо выложить слой рыбы, слой моркови и лука, залить обильно майонезом. Блюдо в нескольких местах проколоть ножом для лучшего пропитывания соусом. Украсить зеленью.

Рыбный салат «Бандоль» (Норвежская кухня)

750 г филе рыбы (сайды, трески или мерланга), 2 спи ложки лимонного сока, соль, 1/4 л сухого белого вина, 1 маленький лавровый лист, 2 маленькие луковицы, 2 маленьких кабачка цуккини, 150 г мороженого зеленого горошка, 1 пучок петрушки, 1/2 пучки кинзы, 4 стебля эстрагона, 6 стеблей укропа, 1 ст. ложка каперсов.

Для соуса: 6 cm. ложек растительного масла, 3 cm. ложки уксуса, щепотка сахара, черный молотый перец.

Филе рыбы ополосните под струей холодной воды, обсушите бумажной салфеткой, сбрызните лимонным соком и посыпьте небольшим количеством соли. Оставьте пропитаться на 10 минут.

Сильно разогрейте вино с лавровым листом, очищенной и разрезанной пополам луковицей, положите мясо и, не доводя до кипения, бланшируйте ь течение 10 минут. Почистите кабачки и нарежьте их кружками. Филе рыбы выложите из бульона. Бульон доведите до кипения и варите в нем кабачки

В это время сварите зеленый горошек в небольшом количестве подсоленной воды в течение 5 минут до неполного размягчения. Цуккини обсушите, бульон процедите через сито. Зеленый горошек обсушите. Филе рыбы осторожно разделите на отдельные кусочки.

Очищенную луковицу мелко порубите. Зелень вымойте,

обсушите и тоже мелко порубите. Смешайте растительное масло, уксус и при желании рыбный бульон, по вкусу приправьте солью, сахаром и перцем.

Компоненты для салата, зелень и соус слегка перемешайте в большой кастрюле. Закройте крышкой и поставьте на полчаса в холодильник. Затем по вкусу добавьте приправы и переложите в салатницу. Рыбный салат подайте с длинным батоном белого хлеба.

Салат рыбный с помидорами

200 г отварной морской рыбьи 300 г помидор, 100 г зеленого салата, 150 г простокваши или кефира, 50 г тертого хрена, соль, перец черный по вкусу, зелень петрушки.

Листья салата моют в нескольких водах и укладывают на дно блюда, не закрывая венец, на них кладут широкие ровные куски рыбы. Помидоры средней величины моют, разрезают поперек на две половинки и укладывают на поверхность рыбы разрезом вниз.

Простоквашу или кефир взбивают с добавлением тертого хрена и по вкусу заправляют перцем и солью. Взбитой смесью заливают помидоры и сверху посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат «Зимний»

250 г отварной морской рыбы (можно взять ставриду, сайру, треску, скумбрию), 200 г картофеля, 100 г огурцов соленых, 80 г лука репчатого, 100 г перца сладкого, 80 г моркови, 50 г зеленого горошка, 2 яйца, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Отварной картофель, морковь, соленые огурцы и репчатый лук нарезают пластинками, сладкий перец соломкой, лук зеленый и круто сваренные яйца — мелко, отварную рыбу — кубиками. Перед закладкой нарезанные соленые огурцы необходимо отделить от лишней влаги.

Все продукты перемешивают, добавляют зеленый горошек, заправляют майонезом. Салат выкладывают горкой, украшают вареными яйцами, морковью, зеленым луком.

Салат «Каллипсо»

200 г филе рыбы (осетрины, лососины, севрюги, белуги, судака), 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 шт. вареного картофеля, кочанчик зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), 1/2 стакана соуса майонез, 1 ст. ложка уксуса.

Сваренную охлажденную рыбу нарезать маленькими кусочками. Очищенные картофель, свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат.

Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с соусом майонез и уксусом, затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек.

Салат с рыбой из ревеня и редиса

200 г отварной морской рыбы, 100 г ревеня, 150 г редиса, 100 г лука зеленого, 100 г майонеза, 40 г зеленого салата, зелень, соль.

Черешки ревеня промывают, снимают кожицу и нарезают дольками длиной 2 см. Таким же образом измельчают зеленый лук. Редис нарезают соломкой. Все это смешивают, солят и заправляют майонезом.

При подаче на стол оформляют кусочками отварной рыбы, листьями салата и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа.

Рыбный салат с помидорами (португальская кухня)

500 г филе рыбы (хека, лосося или трески), 1 лимон, 7 головка кочанного салата, 750 г твердых помидоров, 150 г брынзы, 3 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 6 ст. ложек растительного масла, молотый перец, соль, 1 большой пучок базилика.

Филе рыбы ополосните. В кастрюле доведите до кипения примерно 1/2 л воды, обильно посолите, положите нарезанный кружками лимон. Затем положите рыбу и на медленном огне варите в течение 10 минут, не доводя до кипения. Филе рыбы выложите шумовкой, обсушите и остудите.

Салат разъедините на отдельные листья, вымойте их и хорошо стряхните воду. Листьями затем выложите салатницу.

Помидоры вымойте, острым ножом вырежьте плодоножки. Помидоры нарежьте вдоль тонкими кружками и уложите на листьях салата. Сполосните базилик, хорошо стряхните воду, затем порубите. Половиной, зелени посыпьте помидоры. Филе рыбы вилкой разделите на маленькие кусочки.

Сыр обсушите, затем нарежьте тонкими ломтиками. На помидоры, чередуя, уложите рыбу и ломтики сыра, посыпьте оставшейся зеленью.

Из уксуса, горчицы и растительного масла вымешайте соус. По вкусу приправьте перцем и солью и сбрызните им салат. Салат на 20 минут оставьте пропитаться, затем подайте к столу, но не перемешивайте. С салатом подайте свежий белый хлеб.

Рыбный салат с орехами по-датски

400 г филе нежной рыбы, винный уксус, 1/4 л мясного бульона, 1 зубчик чеснока, 1 маленький лавровый лист, 3 горошины гвоздичного перца, 6 горошин черного перца, 150 г свежих соевых побегов, 1 апельсин, 75 г обжаренных орехов.

Для соуса: 100 г сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 щепотка молотого имбиря, соль, кайенский перец.

Филе рыбы ополосните, обсушите бумажной салфеткой и сбрызните небольшим количеством уксуса. На 10 минут оставьте пропитаться.

Доведите до кипения мясной бульон с очищенным зубчиком чеснока, лавровым листом, горошинами перца и 2 ст. ложками уксуса, положите рыбу и на медленном огне варите, не доводя до кипения, в течение 7–8 минут. Выложите шумовкой, остудите. Отложите примерно 3–4 ст. ложки бульона и процедите.

Апельсин очистите как яблоко, удалите белую прослойку. Нарежьте поперек тонкими кружками и при необходимости удалите зерна. Кружки апельсина в форме цветка разложите на салатнице. Соевые побеги вымойте и хорошо обсушите. Филе рыбы размельчите. Перемешайте с соевыми побегами, орехами и горкой выложите посередине салатницы. Сметану взбейте, перемешайте с рыбным бульонам, лимонным соком и имбирем, по вкусу приправьте солью и кайенским перцем. Соусом полейте салат.

Подавайте с тонкими ломтиками хрустящих хлебцев или

свежими сырными палочками.

Салат из форели с сельдереем

350 г форели, 2 ст. ложки лимонного сока, соль,1/4 л мясного бульона, 6 горошин острого перца, 4 горошины гвоздичного перца, 250 г синего и зеленого винограда, 1 маленький стебель сельдерея, 1 пучок укропа, 8 больших листьев зеленого салата.

Для соуса: 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка коньяка, черный молотый перец, 1 большая щепотка кайенского перца, 1 щепотка сахара

Форель снаружи и изнутри ополосните под струей воды, обсушите. Снаружи и изнутри сбрызните рыбу лимонным соком и натрите солью. Оставьте пропитаться на 10 минут.

В это время доведите до кипения мясной бульон с горошинами острого и гвоздичного перца и в течение 5 минут варите на слабом огне. В бульон положите форель и бланшируйте в течение 10 минут, при этом бульон не должен кипеть. Форель выложите из бульона, обсушите и остудите.

В то время как варится форель, тщательно вымойте виноград, обсушите и отделите ягоды от кисти. Сельдерей почистите, обрежьте листья, отложите и используйте для другого блюда. Стебли сельдерея хорошо вымойте, затем нарежьте полосками толщиной около 1 см. Укроп сполосните, обсушите бумажной салфеткой и мелко порежьте.

Вымешайте в однородный соус сметану, майонез, кетчуп и коньяк с добавлением 1 ст. ложки рыбного бульона. Положите укроп, соус по вкусу приправьте черным перцем, кайенским перцем, сахаром и при желании

У рыбы осторожно удалите кожу и разделите на филе. Мясо рыбы вилкой разъедините на кусочки размером около 4 см. Все подготовленные компоненты осторожно перемешайте в кастрюле и на 10 минут оставьте пропитаться. Сполосните листья зеленого салата, стряхните воду, выложите ими салатницу и положите на них салат.

Салат с кефалью

120 г листьев салата, 100 г филе кефали, 50 г помидоров

сливок, 15 мл оливкового масла, 10 г петрушки, лимонная цедра.

Разогрейте оливковое масло, положите филе кефали и готовьте в духовке при температуре 180 ˚С в течение 10 мин.

Положите на тарелку листья салата, сверху кефаль, украсьте петрушкой, четвертинками помидоров и цедрой лимона.

Салат из жареной скумбрии по-одесски

2 скумбрии, 4 ст. ложки фруктового уксуса, 2 кочана зеленого салата, 2 ст. ложки масла, 2 листа шпината, 3 ст. ложки оливкового

Приготовьте из скумбрии филе, но не снимайте кожу. Промойте листья салата и шпината. Мелко нарежьте скумбрию. Сторону, покрытую кожей, смажьте оливковым маслом.

Осторожно обжарьте на тефлоновой сковороде. Разложите зелень на 4

Для заправки вскипятите в сковороде малиновый уксус, размешайте в нем масло и приправьте солью и перцем. Полейте салат.

САЛАТЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ

Салат «Гватемала»

100 г лука репчатого, 1 зубок чеснока, 100 г помидор, 100 г кабачковой г перца острого, 10 г маслин, 100 г сардин консервированных, 50 г масла оливкового, 1/2 лимона, 1 яйцо, перец молотый черный и красный, соль.

Репчатый лук нарезают тонкими ломтиками, добавляют толченый чеснок, очищенные и нарезанные кусочками помидоры, отварные, нарезанные кубиками кабачки, сардины, кусочки острого перца и маслины. Подготовленные продукты заправляют оливковым маслом и соком лимона, солят, перчат и перемешивают, салат украшают дольками сваренных вкрутую яиц.

Салат с тунцом и сыром по-английски

200 г консервированного в масле тунца, 200 г сыра, 2 кислых яблока, 3 стебля сельдерея, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, несколько листьев кочанного салата.

Для соуса: 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки лимонного сока, соль, перец.

Мясо тунца обсушите, масло отложите. Рыбу двумя вилками разделите па маленькие кусочки.

Сыр нарежьте соломкой размером со спичку. Яблоки вымойте, разрежьте на 8 долек, вырежьте места прикрепления цветков, плодоножек и сердцевины, дольки нарежьте тонкими ломтиками.

Сельдерей почистите. Зелень вымойте, обсушите бумажной салфеткой и не крупно порубите. Стебель нарежьте кружками толщиной 3 мм. Все перемешайте с петрушкой. Листья салата сполосните, стряхните воду и выложите ими салатницу. Положите салат.

Из майонеза, сметаны, лимонного сока и 2 ст. ложек масла из-под тунца вымешайте соус, по вкусу приправьте солью и перцем, соусом полейте салат, но не перемешивайте.

Салат оставьте пропитываться на около 20 минут. Подайте с

деревенским хлебом и сливочным маслом.

Салат с сардинами

2 банки консервированных в масле сардин (каждая весом примерно по 200 г), несколько листьев зеленого салата, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 неострые луковицы, 1 зеленый стручок сладкого перца, 1 ст. ложка маслин, I ст. ложка оливок, 1/2 пучка кинзы, соль, молотый перец.

Для соуса: 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 ст. ложка винного уксуса.

Сардины обсушите, осторожно разрежьте пополам и удалите позвоночник. Листья салата вымойте и тщательно стряхните воду. Листьями салата выложите салатницу, сверху в форме звезды уложите сардины.

Яйца очистите, затем разрежьте на 4 части. Положите между половинками сардин. Репчатый лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Сладкий перец почистите, вырежьте плодоножку в сердцевину, затем вымойте и мелко порубите. У маслин удалите косточки, сами же маслины крупно порубите. Оливки нарежьте кольцами. Кинзу сполосните, тщательно стряхните воду и не очень мелко порубите. Все уложите па сардины и яйца.

Из майонеза, сметаны, томатного пюре и винного уксуса вымешайте соус, при желании добавьте масла из-под сардин. Но вкусу приправьте солью и перцем, соусом полейте салат. Салат подайте с длинным батоном свежего белого хлеба.

Салат с лососиной (португальская кухня)

1 головка зеленого салата, 200 г копченой лососины, нарезанной не очень тонкими ломтиками, 2 грейпфрута) 200 г темного винограда, несколько веточек укропа для украшения.

Для соуса: 2 яичных желтка, 1 ч. ложка острой горчицы, 1 ст. ложка винного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 шепотка сахара.

У зеленого салата удалите внешние увядшие листья, затем отделите 4 круглых плотных листа, сполосните холодной водой и обсушите. Оставшийся салат разрежьте на 4 части, вырежьте жесткий стебель, листья нарежьте мелкой соломкой.

Лососину нарежьте ломтиками шириной 2 см. Грейпфруты очистите, удалите белую прослойку, разделите на дольки и снимите прозрачные пленки. Дольки разрежьте на 4 части. Виноград вымойте, хорошо обсушите, ягоды отделите от кисти, разрежьте пополам и удалите косточки.

Все компоненты перемешайте. Листья салата уложите на порционные тарелки, на листья положите салат.

Для соуса смешайте яичный желток с горчицей и уксусом. Постепенно, продолжая взбивать, добавьте растительное масло. Приправьте сахаром и полейте салат. Украсьте веточками укропа и подайте к столу с длинным батоном свежего белого хлеба.

Салат из тунца с фасолью

200 г белой консервированной фасоли, 150 мл оливкового масла, 4 ст. ложки лимонного сока, 2 зубчика чеснока (измельчить), соль, перец, 2 небольшие луковицы, 2 банки консервированного тунца в масле (по 200 г), зелень петрушки для украшения.

Откинуть фасоль, дать соусу стечь. Фасоль должна быть сухой. Соедините оливковое масло, сок лимона, чеснок, приправьте по вкусу В полученный соус выложите фасоль, и затем хорошо перемешайте.

Тонко нарежьте лук колечками. Слейте масляный соус из банки с тунцом. Вилкой аккуратно разделите рыбу на кусочки. Смешайте с фасолью и луком. Приправьте салат. Посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

Айсберг-салат с тунцом

1 небольшая головка айсберг-салата, по 1 стручку красного и зеленого перца, половина салатного огурца, 1 луковица, 1 стакан черных оливок, 1 баночка тунца, 100 г овечьего сыра.

Для соуса: 100 мл уксуса, 100 мл растительного масла, 0,125 л сухого белого вина, 1 щепотка сахара, 1 пучок базилика, соль, перец по вкусу.

Для украшения: 2 крутых яйца, несколько редисок, несколько веточек лимонной мяты.

Почистить, вымыть и хорошенько обсушить айсберг-салат.

Разрезать стручки перца пополам, извлечь семена, вымыть и порезать полосками. Огурец и очищенный лук порезать полосками. Подсушить оливки, измельчить тунца, порезать овечий сыр кубиками, все выложить в салатницу и перемешать.

Уксус, растительное масло и белое вино перемешать и приправить. Добавить мелко нарубленный базилик, заправить соусом салат. Украсить четвертинками яйца, розочками из редиса и веточками лимонной мяты.

Салат с тунцом «Морские дали»

1 кочан салата, по 1 пучку редиса и шнитт-лука, 300 г консервированной кукурузы, 2 банки тунца (по 185 г), соль, перец, 150 г несладкого йогурта, 1 ч. ложка сладкой горчицы, 1 щепотка сахара, 4 вареных яйца.

Откинуть на дуршлаг тунца и кукурузу. Рыбу размять вилкой. Салат почистить, вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. Редис вымыть и нарезать ломтиками. Шнитт-лук вымыть и нарезать колечками. Перемешать йогурт с горчицей. Приправить сахаром, солью и перцем. Перемешать с половиной колечек шнитт-лука. Разложить по тарелкам салат, редис, тунца и кукурузу. Очистить яйца, разрезать каждое на 4 части и выложить на салат. Полить йогуртовым соусом и подавать, посыпав оставшимися колечками шнитт-лука.

Салат с тунцом «Метрополь»

210 г консервированного тунца, 250 г краснокочанного салата, 4 черешка сельдерея, 1 луковица, 425 г консервированной кукурузы.

Заправка: сок 1/2 лимона, I ст. ложки винного уксуса, соль, перец, щепотка сахара, пряности.

Выложить рыбу из банки в дуршлаг, масло не выливать. Разделить рыбу на кусочки. Салат нарезать тонкими полосками, сельдерей — ломтиками. Очистить луковицу, половину нарезать кольцами, вторую нарубить. Кукурузу откинуть на дуршлаг.

Для заправки: масло от тунца, лимонный сок, уксус, соль, перец, сахар и пряности хорошо перемешать.

Разложить на блюде рыбу, салат, сельдерей и кукурузу, положить на них кольца лука и полить заправкой. Салат украсить листочками сельдерея и подать с хрустящим белым хлебом.

Салат «Ницца»

1 средняя банка тунца в масле, 250 г соленых анчоусов (килек, тюльки, хамсы), 2 крутых яйца, 4 помидора, 4 картофелины, 260 г зеленой фасоли, 2 болгарских перца, 2 пучка сельдерея, зеленый салат, 100 г черных маслин, оливковое масло, винный уксус, соль, перец по вкусу.

Промойте анчоусы, выньте кости и залейте оливковым маслом. Сварите картошку «в мундире», почистите и нарежьте кружками. Сварите фасоль в кипящей соленой воде (примерно 20 мин.) так, чтобы она не разварилась, а оставалась плотной и зеленой, разрежьте каждый стручок на две-три части.

Нашинкуйте сельдерей, порежьте помидоры дольками, а перцы тонкими кружочками.

Выложите в салатник овощи, анчоусы, маслины, разрезанные на четвертинки яйца и измельченного тунца. Залейте уксусом с перцем, солью и мелко порезанной зеленью и все перемешайте.

Салат с печенью трески «Ноктюрн»

300 г печени трески, 150 г зеленого горошка, 4 яйца, 1–2 луковицы, 50 г зеленого лука, 2 картофелины, 1/2 лимона, соль.

Печень трески мелко порубить. Вареные очищенные картофель и яйца (оставить немного белка для украшения) нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, нашинкованный репчатый и зеленый лук. Все перемешать.

Салат уложить горкой на блюдо, украсить ломтиками лимона, посыпать мелко нарубленным белком яйца и зеленым луком.

Салат из печени трески

200 г печени трески, 200 г сыра голландского, 8 зубков чеснока, зелень петрушки, 5 яйца, 15 лимонной кислоты.

Печень трески освобождаю от жира, рубят и соединяют с тертым сыром и вареными измельченными яйцами. Жир заправляют измельченным чесноком и зеленью петрушки.

Салат заливают приготовленной смесью, перемешивают и украшают зеленью.

Салат из печени трески и помидоров «Аннушка»

200 г печени трески, 200 г свежих помидор, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 40 г зелени петрушки, соль, перец молотый по вкусу.

Печень трески, помидоры и огурцы нарезают ломтиками, добавляют измельченный зеленый лук, перец, заправляют тресковым жиром, выкладывают в салатник и украшают зеленью.

Салат из белокочанной капусты с креветочным маслом

200 г капусты, 200 г свежих помидор, 100 г свежих огурцов, 100 г креветочного масла, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Капусту мелко шинкуют соломкой и слегка перетирают с солью. Огурцы и помидоры нарезают пластинками и смешивают с капустой.

Креветочное масло (можно по вкусу заменить селедочным, лососевым и т. д.) перемешивают со сметаной. Соединяют с подготовленными овощами, заправляют солью и вновь перемешивают. Сметану можно заменить майонезом.

Зеленый салат с красной икрой «Ундина»

1 яйцо, 20 г красной икры, по 20 г огурцов и помидоров, 5–6 листиков зеленого салата, 10 г зеленого лука, соль.

Яйца, сваренные вкрутую, обрезают с концов, придают им вид бочонков. С одной стороны яйца вынимают желток ложкой. Яйцо наполняют красной икрой, накладывая ее горкой.

На блюдо укладывают листья зеленого салата, украшают ломтиками огурцов, свежих помидоров и зеленым луком.

САЛАТЫ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ

Салат из селедки с водкой

3 большие жирные селедки, 1/2 л минеральной воды, 2 маринованных огурца, 1 большое кислое яблоко, средняя картофелина, отваренная в мундире, 1 луковица, 200 г сыра гауда или эдам, несколько листьев зеленого салата и долек лимона для украшения, 0,02 л водки.

Для соуса: 3 ст. ложки растительного масла, сок 1/2 лимона, 1/2 ч. ложки сахара, соль, черный молотый перец, 1/2 ч. ложки нежной горчицы.

Селедку на полчаса положите в минеральную воду, чтобы ее вкус стал более нежным. После этого маринованные огурцы нарежьте кружками. Очистите яблоки, картофель и луковицу. Яблоки и картофель нарежьте маленькими кубиками. Лук разрежьте пополам, затем нарежьте полукольцами. У сыра срежьте корку и нарежьте кубиками размером 1 см. Все компоненты перемешайте в миске.

Перемешайте растительное масло, лимонный сок, сахар, горчицу, соль и перец, приправьте компоненты для салата. Салат накройте крышкой и, по меньшей мере, на 3 часа оставьте пропитаться.

Салатницу выложите вымытыми и обсушенными листьями зеленого салата и красиво уложите на них салат из селедки. Украсьте несколькими лимонными дольками и незадолго перед подачей к столу сбрызните охлажденной водкой. Подайте также ржаной хлеб.

Салат «Модерн» (ирландская кухня)

250 г копченой лососины, нарезанной тонкими ломтиками, 1 парниковый огурец, 4 сваренных вкрутую яйца, веточки укропа для украшения.

Для соуса: 50 г майонеза, 1/2 пучка мелко нарубленного укропа, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса. Огурец вымойте, а затем нарежьте гонкими кружочками. Отварные яйца разрежьте пополам.

Лососину и огурец уложите на 4 тарелки. На каждую тарелку

положите по 2 половинки яйца и по веточке укропа.

Из майонеза, горчицы и уксуса вымешайте соус, добавьте укроп и приправьте сахаром и солью Добавьте соус к салату, но не перемешивайте и подайте к столу.

Салат из сельди сложный

250 г колбасы, филе 2–3 сельдей, 2 яблока, 1 корень сельдерея, 1 свекла, 1 луковица, несколько небольших картофелин, щепотка сахара, солью черный перец. уксус или лимонный сок, растительное масло.

Колбасу, вымоченное филе сельди, яблоки, вареный корень сельдерея, вареную свеклу, лук, отварной картофель нарезать ломтиками, смешать, посыпать солью, сахаром, черным перцем, сбрызнуть уксусом или лимонным соком, полить растительным маслом.

Еще раз смешать все ингредиенты и оставить на несколько часов в прохладном месте.

Салат украсить кружочками сваренного вкрутую яйца, огурца.

Норвежский деревенский салат с рубленой сельдью

3 филе слабосоленой селедки, 1 луковица, 1 мягкое сладкое яблоко, 1 сваренный вкрутую яичный желток, 2 ст. ложки сметаны, 1 маленькая головка зеленого салата, 1 красный болгарский перец, 3 твердых спелых помидора, 100 г консервированной кукурузы, соль и перец по вкусу.

Для сметанного соуса: 3 стол, ложки сметаны, 1 стол, ложка винного уксуса, 1 стол, ложка подсолнечного масла.

Филе селедки сполосните в холодной воде и затем нарежьте маленькими кубиками. Луковицу очистите и нарежьте крохотными кубиками. Яблоко очистите, разрежьте на четыре части, вырежьте сердцевину и нарежьте мякоть довольно-таки маленькими кубиками. Яичные желтки мелко порубите.

Сметану взбейте в пену с 2 ст. ложками воды и затем перемешайте с подготовленными компонентами. Этим маринадом залейте селедку и оставьте пропитаться, по меньшей мере, на полчаса.

В это время почистите зеленый салат, вымойте, стряхните воду и нарежьте листья крупными кусочками.

Красный болгарский перец вымойте, обсушите бумажной

салфеткой, разрежьте на четыре части, удалите семена, вырежьте перегородки и нарежьте мякоть по горизонтали тонкими полосками.

Помидоры вымойте, обсушите бумажными салфетками, вырежьте места прикрепления плодоножек и разрежьте мякоть на восемь частей. Все подготовленные для салата продукты перемешайте вместе с кукурузой в большой миске.

Для сметанного соуса тщательно взбейте сметану с уксусом, солью, растительным маслом и водой. Заправьте салат этим соусом и подайте к столу вместе с селедкой.

Острый салат с малосольной селедкой по-немецки

8 филе малосольной сельди в растительном масле (каждое весом около 80 г), 4 стебля сельдерея, 2 маринованных огурца, 4 маленькие луковицы, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки каперсов или маслин, 5 ст. ложек винного уксуса, 7 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложка крупно помолотого черного перца.

Вариант:

Если вам хочется сделать не слишком острый салат, перемешайте для соуса 2 яичных желтка с 1 ч. ложкой неострой горчицы, 3 ст. ложками уксуса, 2 ст. ложками жидкости из-под каперсов и растительным маслам.

Филе селедки хорошо обсушите. Мелкие кости удалите. Филе нарежьте кубиками размером около 2 см.

Сельдерей почистите, зелень отложите, сельдерей нарежьте соломкой толщиной 3 мм. Огурцы нарежьте маленькими кубиками. Очищенные луковицы мелко порубите. Зелень сельдерея, укропа и петрушки сполосните, стряхните воду и порубите.

Все перемешайте с каперсами и уксусом, накройте крышкой и оставьте пропитаться на полчаса. Зачем перемешайте с маслом, поперчите и переложите в салатницу.

Салат подайте с хлебом из муки с отрубями и сливочным маслом.

Старинный русский салат с огурцами и малосольной селедкой

8 филе малосольной сельди (каждое весом около 80 г), 1/4 л нежирного молока, 1 парниковый огурец без семян, 1 маленькая луковица, 1 пучок укропа, 1 кислое яблоко, 100 г

нежирного творога, 1/8 л жирных сливок, черный молотый перец, 1 щепотка сахара, 1 ст. ложка уксуса.

Селедку положите в кастрюлю, залейте нежирным молоком и вымачивайте в течение часа.

В это время вымойте огурец, очистите и разрежьте вдоль на 4 части, затем нарежьте кубиками. Луковицу очистите и порубите. Укроп сполосните, стряхните волу и мелко порубите. Несколько веточек оставьте для украшения.

Яблоко хорошо вымойте, затем вместе с кожурой разрежьте на 4 части, удалите сердцевину и нарежьте ломтиками толщиной около 2 мм.

Творог со сливками взбейте в пену, приправьте перцем, сахаром и уксусом, можно не солить.

Селедку выложите из молока, обсушите бумажной салфеткой, затем наискось нарежьте на 6 кусочков. Все компоненты перемешайте, затем салат оставьте пропитываться на 15 минут. Положите в салатницу и украсьте веточками укропа.

Салат «Нежность»

8 филе малосольной сельди (каждое весам около 80 г), 1/4 л нежирного молока, 150 г зеленой стручковой фасоли (отварной или консервированной)9 1 маленькая луковица, 1 пучок укропа, 150 г нежирной сметаны, черный молотый перец, 1 щепотка сахара, 1 спи ложка уксуса.

Селедку вымочите в молоке в течение часа. Луковицу очистите и мелко порубите. Укроп сполосните, стряхните воду и мелко порубите. Несколько веточек оставьте для украшения салата. Стручковую фасоль разрежьте на 2 части.

Сметану приправьте перцем, сахаром и уксусом (полученный соус можно не солить).

Селедку выложите из молока, обсушите бумажной салфеткой, затем наискось нарежьте на 6 кусочков. Все компоненты перемешайте, затем салат оставьте пропитываться на 15 минут. Положите в салатницу и украсьте веточками укропа.

Сельдь, укутанная в сметане (польская кухня)

700 г сельди, 100 г яблок, 70 г лука репчатого, 150 г сметаны, 30 г сахара, 30 г сока лимона или уксуса, 30 г зелени петрушки, горчица, соль.

Сельдь вымочить, разделать, отделить филе, выбрать кости.

Каждую половинку филе разделить на 3–4 части, положить в салатник и залить сметанным соусом.

Соус: яблоки измельчить на крупной терке, смешать с нарезанным луком и сметаной, заправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком или уксусом, горчицей. При подате посипаїь зеленью петрушки.

Салат «Балканский»

2 небольших селедки, 3 шт. отварного картофеля, 7–2 соленых огурца, 1 отварная свекла, 1 отварное яйцо, 1 ч. ложка горчицы, 2–3 ст. ложки кефира, 2–5 ст. ложки майонеза, соль, черный перец.

Приготовить филе селедки и замочить его на 1 час в воде. Затем обсушить и порезать на небольшие кусочки. Огурец, картофель и свеклу порезать кубиками.

Для соуса: У яйца отделить желток и растереть его с горчицей. Затем добавить кефир, майонез и по вкусу соль, перец.

Салат полить соусом и перемешать. Сверху украсить измельченным белком и листочками петрушки.

Салат «А у нас на Пятницкой»

80 г семги слабосоленой, 80 г шампиньонов жареных, 40 г мандаринов, 20 г красной икры, 30 г зерен граната, 60 г баклажанов, обжаренных без кожицы, 60 г огурцов (свежих или малосоленых), 30 г листьев салата (латук или лоло-россо), зелень, 40 г майонеза.

Семгу слабосоленую, филе без костей и кожи, нарезаем соломкой. Очищенные мандарины разделяем на дольки, дольки очищаем от кожи, пленок и косточек, нарезаем кубиками. Свежие огурцы очищаем от кожи и режем тонкой соломкой.

Все ингредиенты салата смешиваем с майонезом. Руками или ложкой делаем шарики или кнели, выкладываем на тарелку на лист салата. Сверху — красную икру, зелень и гранат.

Русский северный салат

2 ст. ложки подсолнечных семечек, 1 красная луковица и 2 ст. Ложки белого винного уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки горчицы, 1/2 ч. ложки хрена, соль, молотый красный

или черный перец по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла (а лучше рапсового или льняного), 1 пучок редиски, 8 ломтиков семги и 50 г сыра.

Семечки жарятся на сковороде без масла, вынимаются и остужаются. Лук надо почистить и нарезать мелкими кубиками, а затем смешать его и взбить с перцем, солью, сахаром и хреном. Туда же запустим редиску, порезанную ломтиками.

Семга раскладывается на тарелки, на нее водружается взбитая масса, поверх кладутся прозрачно нарезанные пластинки сыра. И все это посыпается семечками.

САЛАТЫ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

Салат зеленый с копчеными сардинами

300 г копченой сардины, 200 г зеленого салата, 300 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 100 г майонеза, 30 г зелени петрушки или 40 г укропа.

Крупные листики салата тщательно перебирают, отделяют корешки, промывают и нарезают на 2–3 части, мелкие оставляют целыми. Свежие огурцы режут кружочками или полукружочками, зеленый лук — дольками длиной 1–2 см. Все продукты смешивают и заправляют майонезом.

Перед подачей на стол в салат кладут кусочки мякоти сардины, осторожно перемешивают, выкладывают в блюдо горкой, украшают ломтиками сардин, свежими огурцами, листиками салата и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа.

Картофельный салат с конченой рыбой

400 г отварного картофеля, 5 молодых луковиц, 10 редисок, 3 ст. ложки с верхом семечек подсолнечника, 1 большое рыбное филе горячего копчения, 4 ст. ложки нарезанного колечками зеленого лука.

Для соуса: 2 ст. ложки с небольшим верхом картофельного крахмала, 1 спи ложка овощного бульона.

Картофель очистите, затем нарежьте не очень тонкими кружками. Молодой лук и редиску очистите, вымойте, обсушите бумажной салфеткой и нарежьте тонкими кольцами или ломтиками.

Семечки подсолнечника слегка обжарьте на сковороде без жира. Все подготовленные компоненты перемешайте с картофелем.

Картофельный крахмал растворите примерно в 250 мл холодной воды и, продолжая помешивать, доведите до кипения. Все заправьте бульоном и полейте картофельный салат еще горячим соусом.

Рыбное филе нарежьте по горизонтали тонкими полосками и положите в картофельный салат. Все перемешайте.

Салату дайте пропитаться примерно в течение часа. Добавьте

в салат зеленый лук и подайте к столу.

Андалузский апельсиновый салат

1 молодая луковица с перьями, 150 г копченой лососины, 3 апельсина, 100 2 оливок, 2 ст. ложки полусухого вина (по желанию), i ст. ложка апельсинового сока, 50 г грецких орехов.

Для соуса: соль, 2 ст. ложки сметаны, несколько капель острого перечного соуса, 2 ст. ложки майонеза.

Во время летнего праздника этот салат может заменить блюдо из рыбы. В этом случае вместо лососины горячего копчения возьмите 200 г ростбифа или жаркого из белого мяса курицы вместе с поджаристой корочкой.

Лук очистите. Зелень нарежьте очень тонкими колечками, белые части мелко порубите.

Лососину нарежьте соломкой толщиной со спичку. Апельсины очистите, удалите белую прослойку, разъедините на дольки и удалите прозрачные пленки.

Оливки обсушите, и нарежьте тонкими кружками. Грецкие орехи крупно порубите.

Все перемешайте в кастрюле.

Взбейте в пену сметану, майонез, сухое вино и апельсиновый сок. Обильно приправьте солью и перечным соусом, полейте салат. салат перемешайте только после подачи к столу.

Деликатесный салат из благородной копченой рыбы с виноградом

3 кусочка благородной копченой рыбы (форель, лосось семга), 250 г темного и зеленого винограда, 1 маленький стебель сельдерея, 1 пучок укропа, 8 больших листьев зеленого салата.

Для коньячного соуса: 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка коньяка, черный молотый перец, 1 большая щепотка кайенского перца, 1 щепотка сахара.

У рыбы снимите кожицу, затем разрежьте на небольшие кусочки. Виноград тщательно вымойте, обсушите и отделите ягоды от кисти.

Стебель сельдерея хорошо вымойте, очистите, нарежьте, полосками толщиной около 1 см. Укроп ополосните, обсушите бумажной салфеткой, мелко порежьте.

Приготовление коньячного соуса: вымешайте в однородную массу сметану, майонез, кетчуп и коньяк. Положите укроп, затем соус по вкусу приправьте черным перцем, кайенским перцем, сахаром и при желании щепоткой соли.

Все подготовленные компоненты осторожно перемешайте и на 10 минут оставьте пропитаться.

Сполосните листья зеленого салата, стряхните воду, выложите ими салатницу и положите на них салат. К столу салат подайте с длинным батоном свежего белого хлеба.

Салат из помидоров с копченой рыбой «Империал»

200 г филе копченой рыбы (сельдь, сардина), 300 г свежих помидор, 300 г свежих огурцов, 240 г лука репчатого, 100 г заправки салатной (по вкусу), 40 г нарезанной зелени.

Свежие помидоры и огурцы нарезают кружочками, лук репчатый кольцами. В тарелку выкладывают вперемешку в три слоя помидоры, филе копченой рыбы, нарезанное наискось, ломтиками, свежие огурцы, репчатый лук.

Перед подачей на стол салат поливают салатной заправкой и посыпают измельченной зеленью.

Салат «Малаховский»

160 г семги холодного копчения, 100 г риса отварного, 80 г помидоров, 80 г огурцов, 40 г маслин, 80 г майонеза, по половинке болгарского перца двух цветов, 1/2 лимона, зелень укропа.

Помидоры и огурцы нарезать соломкой, маслины нарезать мелки, смешать с майонезом и готовым рисом.

Полученную массу выложить на сервировочную тарелку горкой, ч тонкими ломтиками семги полностью покрыть эту горку.

Украсить салат лимоном, а из паприки сделать тонкие нити, которые выложить по окружности блюда.

САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Ароматный креветочный салат «Веселые креветки»

6 мандаринов, 150 г креветок, 1 яблоко, 100 г сельдерея, 4 ст. ложки майонеза, половина лимона, зеленый салат♦ зелень петрушки, уксус, соль.

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом и очистить. Мандарины вымыть и очистить от кожуры.

Из 2 очищенных мандаринов выжать сок и. смешав его с майонезом, приготовить соус. Оставшиеся мандарины разделить на дольки, а затем очистить дольки от пленки. Яблоко разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить половинки от кожуры и нарезать дольками. Сельдерей мелко нашинковать.

Листья зеленого салата вымыть и устелить ими дно салатницы.

На листья зеленого салата выложить очищенные от пленки дольки мандаринов, мясо креветок, дольки яблока, сельдерей и аккуратно перемешать.

Перед подачей к столу полить салат приготовленным соусом, украсить нарезанным полукольцами лимоном и зеленью петрушки.

Салате креветками, разноцветными перцами, помидорами и оливками

375 г мелкого картофеля, 375 г зеленой фасоли% 1 луковица, по одному стручку красного и желтого перца, 4 помидора, 2 яйца, кочан салата средней величины, 300 г маринованных креветок, 100 г оливок, 3 зубчика чеснока, 3–4 cm. ложки красного винного уксуса, 130 мл очищенного оливкового масла, 3 ст. ложки смеси пряностей (например: тимьян, петрушка, базилик, эстрагон, лук-резанец), соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

Для приготовления соуса очищенные зубчики чеснока мелко порезать и смешать с уксусом. Затем, тщательно перемешивая, влить 100 г масла, сдобрить солью и молотым перцем. Дать настояться.

Отварить картофель (10–15 мин.) и фасоль (4–6 мин.), остудить и тонко нарезать. Порезать лук и перец тонкими кольцами. Сваренные вкрутую яйца разделить на четвертушки,

салат промыть, отряхнуть и разделить на листья.

Разложить все ингредиенты па большом блюде: сначала листья салата, потом ломтики картофеля, фасоль, кружки лука и перцев, порезанные помидоры, креветки, оливки и яйца. Посыпать сверху пряностями.

Перед тем как подавать к столу, залить соусом, посолить и поперчить. Осторожно перемешать.

Салат-закуска из креветок

200 г варено-мороженых креветок.

Соус: 200 г водки, 1 л апельсинового сока, небольшое количество базилика, мяты, петрушки и оливкового масла.

Из водки, апельсинового сока, небольшого количества базилика, мяты, петрушки и оливкового масла приготовьте соус и залейте им креветки. Маринуйте не меньше трех часов. Подавайте креветки на листьях салата.

Салат-коктейль креветочный

400 г сахарного горошка. 100 г свежих шампиньонов, 2 апельсина, 100 г креветок.

Для салатного соуса: 50 г майонеза, 200 г сливок, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки меда, соль, перец, кайенский перец на кончике ножа, немного коньяка, 1 пучок лука-резанца.

Почистить, вымыть сахарный горошек и 5-10 мин. тушить его в подсоленной воде, вынуть, обсушить и остудить. Почистить, вымыть и порезать ломтиками шампиньоны. Почистить апельсины и разделить на дольки. Осторожно смешать креветки с остальными ингредиентами в салатнице.

Для соуса перемешать майонез, сливки, уксус, соевый соус и мед. Приправить солью, перцем, кайенским перцем, по желанию добавить немного

Посыпать нарезанным луком-резанцом и подавать на стол.

Салат из креветок «Кровавый корсар»

150 г креветок, 50 г лимона, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка соуса «Кетчуп», 5 яиц, зелень.

В подготовленную посуду на листья зеленого салата кладут мясо креветок, заправленное смесью майонеза, сметаны, соуса «Кетчуп» и измельченного белка.

Оформляют зеленью и протертым желтком. Ломтиком лимона украшают край салатницы.

Салат из креветок дальневосточный

400 г креветок, 200 г соленых огурцов, 500 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 200 г моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, 1 яйцо, соль по вкусу.

Креветки отваривают в подсоленной воде, очищают от панциря, разделяют на волокна и охлаждают. Отварные картофель и морковь нарезают тонкими ломтиками. Огурцы разрезают на тонкие ломтики. Подготовленные овощи перемешивают, добавляют зеленый горошек, майонез, соль и

Салат выкладывают горкой в салатник, сверху кладут мясо креветок, украшают кружочками вареного яйца и листьями зеленого салата.

Рисовый салат с креветками

100 г риса, 100 г очищенных креветок, 4 веточки сельдерея, 1 авокадо, 1 апельсин, 1 перец, 8 ст. ложек лимонного сока, 250 г сыра.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Отварить креветки в кипящей подсоленной воде в течение 2 мин. Фрукты нарезать небольшими кусочками. Сельдерей измельчить. Сыр нарезать полосками. Все смешать, приправить лимонным соком, солью и перцем.

Салат из мяса краба и яблока

150 г крабового мяса, 1 красное яблоко, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка двойных (жирность 48 %) сливок, 1 ч. ложка лимонного сока, 15 г кетчупа, 2 г кайенского перца, соль и черный перец.

Смешайте крабовое мясо, мелко нарезанное красное яблоко и по 1 ст. ложке майонеза и сливок. Добавьте ложку лимонного сока, кетчуп, немного соуса «табаско» или щепотку кайенского

перца, соль и черный перец.

Салат крабовый с морской капустой

1 банка консервированной морской капусты, 300 г вареного крабового мяса (можно заменить крабовыми палочками), 3 яблока, 1/2 стакана изюма, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. меда.

Изюм ошпарить кипятком и перемешать с морской капустой, нарезанным крабовым мясом и натертыми яблоками. Заправить салат сметаной, смешанной с медом.

Консервированные крабы с овощами

1 банка консервированных крабов, 2 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 3 сваренных вкрутую яйца, майонез, сыр.

Мясо крабов разделить на отдельные волокна и смешать с нарезанными картофелем, морковью и яйцами. Заправить смесь соком консервированных крабов, майонезом, посыпать тертым сыром.

4 отваренные картофелины, 2 вареные моркови, 200 г отварных кальмаров, 2 соленых огурца, соль, перец, майонез.

Овощи мелко нарезать и смешать с кальмарами, нарезанными, соломкой, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Кальмары с овощами

200 г филе кальмаров, 300 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 200 г соленых огурцов, 200 г моркови, 1 яйцо, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль, перец горький по вкусу.

Филе кальмаров отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 5–7 мин. охлаждают и нарезают соломкой. Добавляют ломтики отварных картофеля и моркови, зеленый горошек и огурцы, посыпают солью, перцем и хорошо перемешивают. Заправляют майонезом, украшают дольками вареного яйца, посыпают измельченной зеленью.

Салат «Морской»

500 г морской капусты, 150 г филе кальмаров, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла.

Для маринада: 30 г уксусной эссенции, 1 л воды, 15 г сахара, 3 г соли, перец, лавровый лист, гвоздика.

Консервированную морскую капусту используют без предварительной обработки. Мороженую морскую капусту размораживают в холодной воде, промывают, нарезают Заливают холодной водой, быстро доводят до кипения и варят 15–20 мин. Отвар сливают и капусту вновь заливают теплой водой, после закипания снова сливают отвар. Затем еще раз варят в воде в течение 15–20 мин. В горячую воду добавляют сахар-песок, соль, гвоздику, лавровый лист, молотый перец и варят 5 мин. Полученный раствор сливают, охлаждают, добавляют уксусную эссенцию. Отварную капусту охлаждают и добавляют приготовленный маринад.

Капусту маринуют вместе с кальмарами в лечение 8-10 ч. Для этого филе кальмаров размораживают, удаляют поверхностную пленку и варят в подсоленной воде 5–7 мин. Кальмары охлаждают и нарезают соломкой. В салат добавляют тертую сырую морковь и нарезанный репчатый лук, перемешивают.

Перед подачей на стол салат заправляют растительным маслом.

Салат картофельный с кальмарами

250 г кальмаров, 300 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 40 г зеленого горошка, 100 г майонеза, перец молотый, соль по вкусу.

Кальмары отваривают, удаляют поверхностную пленку, охлаждают и нарезают поперек волокон соломкой. Отварной картофель режут ломтиками, огурцы — кубиками. Подготовленные овощи смешивают с кусочками кальмаров, зеленым горошком, солью, перцем. Салат можно заправлять майонезом.

Салат из кальмаров и яблок

700 г кальмаров, 200 г яблок, 50 г зеленого горошка, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Кальмары очищают, промывают, отваривают в течение 5 мин и мелко шинкуют тонкой соломкой. Яблоки очищают от кожуры,

удаляют сердцевину и нарезают пластинками. Подготовленные продукты соединяют с консервированным зеленым горошком и заправляют майонезом.

Салат выкладывают горкой в салатник, сверху украшают кусочками кальмаров и яблок.

Салат из кальмаров со свежей капустой

200 г кальмаров (консервированных), 200 г капусты белокочанной, 120 г масла растительного, соль, сок лимона, 20 г сельдерея.

Белокочанную капусту мелко шинкуют и слегка перетирают с солью. Кальмары нарезают соломкой. Продукты смешивают, добавляют сахар, лимонный сок, растительное масло.

Салат выкладывают горкой, украшают зелеными веточками сельдерея.

САЛАТЫ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

«Классический» салат из крабовых палочек

100 г крабовых палочек, 1/2 баночки зеленого горошка, 1/2 баночки кукурузы, 3 отварных яйца, пучок зеленого лука, майонез, соль, специи по вкусу.

Крабовые палочки, вареные яйца и зеленый лук мелко порубить. Смешать, добавить кукурузу и зеленый горошек, посолить, добавить специи по вкусу. Заправить майонезом или растительным маслом (в этом случае в салат следует отжать сок одного лимона).

Салат с крабовыми палочками

1 упаковка крабовых палочек, 1 баночка кукурузы, 1 лимон, 1/2 кочана капусты, 1 ст. ложка рубленой зелени, майонез или растительное масло, соль, специи.

Крабовые палочки мелко порубить, капусту очень тоненько пошинковать и, чуть присолив, отжать. Смешать, добавить кукурузу, лимон отжать в салат, посолить, добавить специи по вкусу.

Заправить майонезом или растительным маслом.

Салат «Майский»

3 свежих огурца, кочанчик китайской капусты, 200 г крабовых палочек, 3 яйца.

Для соуса: 200 г сметаны, 50 г майонеза, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Все мелко порезать и перемешать, заправить, украсить укропом.

Крабовые палочки с грибами

300 г крабовых палочек, 250 г грибов, 1 соленый огурец,

2 вареных яйца, 10 ядер грецких орехов, 8 ягод клюквы, майонез, соль.

Отварить в подсоленной воде грибы, откинуть на дуршлаг, остудить. Грибы, огурец, яйца, крабовые палочки мелко порезать, смешать с измельченными орехами, клюквой и заправить майонезом.

Салат из крабовых палочек с сыром

100 г крабовых палочек, 50 г домашнего сыра (брынзы или сулугуни), 1 яйцо, ломтик лимона, несколько маслин, 3 cm. ложки майонеза, 1 cm. ложка сметаны, 1 ст. ложка кетчупа, зелень

В плоскую десертную тарелку на листья зеленого салата кладут крабовые палочки, нарезанные тонкой соломкой, сыр, нарезанный кубиками. Заправить смесью майонеза, сметаны, кетчупа и натертого на мелкой терке белка. Украсить салат зеленью и натертым на мелкой терке желтком. Край салатницы украшают ломтиком лимона и маслинами.

«Оливье» с крабовыми палочками

6 картофелин, отваренных «в мундире», 1–2 огурца (можно маринованные), 200 г крабовых палочек, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 3 отварных яиц, майонез, сметана, соль.

Картофель, морковь, яйца и огурцы почистить и мелко порубить. Крабовые палочки разрезать вдоль на 4 части и мелко порубить. Смешать все компоненты, посолить, поперчить, залить сметаной и майонезом. По желанию можно добавить мелко порубленный зеленый или репчатый лук (добавлять в салат его нужно перед самой подачей на стол).

Выложенный высокой горкой салат украсьте веточками петрушки, дольками яблок, кружочками маринованных огурцов.

СЛОЕНЫЕ САЛАТЫ-ТОРТЫ

Салат-торт «Мимоза»

1 банка лосося в собственном соку, 3–4 яйца, 100 г сыра, 1 луковица, зелень, майонез.

Салат выкладываем в салатницу слоями.

1 слой: яичный белок потереть на крупной терке;

2 слой: сыр, тертый па крупной терке;

3 слой: лосось, размятый вилкой;

4 слой: маринованный лук (лук нарезать кольцами, ошпарить кипятком. посыпать солью и специями — черным или красным перцем, карри и т. п., оставить на 30–40 мин.);

5 слой: яичный желток, тертый на мелкой терке. Все слои, кроме пятого, смазывают майонезом. Украсить зеленью.

Салат «Морская черепаха»

3 сваренных вкрутую яйца, 150 г отварных или консервированных кальмаров, 1 небольшая луковица, 2 средних яблока♦ твердый сыр♦ майонез, грецкие орехи.

1 слой: белки, тертые на крупной терке;

2 слой: кальмары, нарезанные тонкой соломкой;

3 слой: мелко порезанный и ошпаренный лук;

4 слой: яблоки, тертые на крупной терке;

5 слой: сыр, тертый па крупной терке:

6 слой: желтки, тертые на мелкой терке

Сверху залить майонезом и посыпать грецкими орехами, чтобы было похоже на черепашку. Дать настояться в холодильнике.

Картофельный тортик «Натали»

200 г крабовых палочек, 3–4 сваренных вкрутую яйца, 2 маринованных огурца, очищенных от кожицы и семян, 8 сваренных «в мундире» картофелин, 2–3 вареные морковки, 1 вареная свекла, по пучку зелени петрушки, укропа, сельдерея (по вкусу).

Для соуса: майонез, сметана в пропорции 1:1, соль,

любые специи по вкусу.

На большое блюдо выложите зелень таким образом, чтобы получился круг, овал или квадрат форму торта избираем по желанию.

1 слой: мелко порубленная зелень, чуть присоленная;

2 слой: тертый вареный картофель;

3 слой: тертая вареная морковь;

4 слой: тертый вареный картофель;

5 слой: тертая вареная свекла;

6 слой: тертый вареный картофель;

7 смой: мелко порубленные маринованные огурцы (можно заменить маринованными кабачками);

8 слой: тертый вареный картофель;

9 слой: мелко порубленные крабовые палочки;

10 слои: мелко порубленные отварные яйца:

Каждый слой пропитываем соусом, приготовленным из майонеза, смешанного со сметаной (1:1), солью и специями по вкусу.

Сверху тортик украсить тертой морковкой и несколькими ягодами клюквы или смородины (в зависимости от сезона).

Поставить в холодильник на 1–2 часа для пропитки.

Торт «Морская шубка»

3–4 сваренных картофелин, 200 г отварных или консервированных кальмаров (вполне можно заменить крабовыми палочками), 100 г морской капусты, 3–4 луковицы, 6 сваренных вкрутую яиц, 3–4 свеклы, 3–4 морковки, зеленый горошек (для украшения), майонез.

Салат выкладываем в салатник в указанном порядке, обильно смазывая каждый слой майонезом.

1 слой: отварной картофель, натертый на крупной терке;

2 слой: кальмары, нарезанные гонкой соломкой;

3 слой: морская капуста, нарезанная тонкими и не очень длинными (около 3 см) полосками;

4 слой: Лук, мелко порубленный;

5 слой: отварные яйца, натертые на крупной терке;

6 слой: отварная свекла, натертая на крупной терке;

7 слой: отварная морковь, натертая на крупной терке.

Украсить зеленым горошком. Поставить в холодильник на несколько часов для пропитки.

Рисовый тортик «Шанхай»

6 отварных картофелин, 3 маринованных огурца, 2 отварных морковки, 4 ст. ложки отварного риса, 200 г крабовых палочек, 6 вареных яиц, 1 небольшая отварная свекла, майонез, ягоды клюквы для украшения.

Салат выкладываем в прозрачном, с тонкими высокими стенками салатнике слоями:

1 слой: отваренную картошку потолочь вилкой, выровнять;

2 слой: мелко нарезанные маринованные огурцы;

3 слой: вареная морковь, измельченная на терке;

4 слой: слой майонеза;

5 слой: отварной рис;

6 слой: крабовые палочки, натертые на терке (в замороженном состоянии) или нарезанные тонкой соломкой;

7 слой: отварные мелко порубленные яйца;

8 слой: отварная свекла, натертая на терке;

9 слой: слой майонеза.

Сверху украсить торт зеленью и ягодами клюквы. Поставить в холодильник на несколько часов для пропитки.

Салат слоеный

3–4 сваренных картофелин, 3–4 маринованных огурца, 3–4 морковки, 6 cm* ложек отварного риса, 1 банка лосося, 6 сваренных вкрутую яиц, 1 отварная свекла.

Салат выкладываем в прозрачном, с высокими стенками салатнике слоями:

1 слой — отваренную картошку потолочь вилкой, выровнять.

2 слой — нарезанные маринованные огурцы.

3 слой — вареная морковь, измельченная на крупной терки. Слой майонеза

4 слой — отварной рис.

5 слой — банка лосося.

6 слой — отварные нарезанные яйца.

7 слой — отварная натертая свекла.

Сверху залить майонезом и посыпать зеленью.

Салат «Сельдь под шубой»

3–4 вареных картофелин, 2 соленые сельди, 3–4 луковицы, 6 сваренных вкрутую яиц, 3–4 свеклы, 3–4 морковки, зеленый горошек (для украшения), майонез.

Все перечисленные продукты мелко порубить и выложить

слоями в салатник в указанном порядке, обильно смазывая каждый слой майонезом. Украсить зеленым горошком.

Поставить в холодильник на 5–6 часов для пропитки. Этот салат лучше приготовить с вечера, чтобы он пропитался за ночь.

ВИНЕГРЕТЫ

Винегрет из рыбы классический

Филе рыбы весом около 1 1/2 кг, 4 свеклы средней величины, 4 картофеля, 4 соленых огурца, 4 свежих огурца, 100 г маринованных грибов, 100 г маслин.

Для острого соуса: 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки сахара, 150 г оливкового или кукурузного масла, уксус берется по вашему вкусу.

Дня соуса «Провансаль»: 400 г оливкового или кукурузного масла, 2 желтка, 1 ст. ложка сахара, горчица, соль, уксус, лимонный сок, перец по вкусу, 1 ч. ложка рубленой зелени.

Освободите филе рыбы от костей и кожи, нарежьте тонкими, широкими ломтиками, держа нож наискось. Начинать резать куски надо с широкой части филе, т. е. от головы.

Положите куски рыбы в большую эмалированную форму, смазанную маслом, поперчите каждый кусок, посолите, слегка сбрызните лимонным соком, и белым вином, поставьте на небольшой огонь в духовку и доведите рыбу до готовности. Остудите.

Сварите отдельно свеклу и картофель, остудите, нарежьте ровными кружками, а затем длинными ровными полосками. Обрезки порежьте на мелкие кубики, добавьте к ним так же нарезанные соленые и свежие огурцы (без кожи).

Мелко рубленые овощи заправьте соусом: горчицу, соль и сахар разотрите в однородную массу, в нее постепенно, по 1 чайной ложке, вотрите все масло, влейте уксус по вкусу.

Заправленные овощи положите на блюдо в виде валика, смажьте его густым соусом «Провансаль», сверху поперек плотно разложите рядами рыбу, нарезанную свеклу, картофель, соленые и свежие огурцы, грибы и очищенные от косточек маслины.

Снова смажьте соусом, чтобы не было видно продуктов. Посыпьте сверху рубленой зеленью и до подачи держите на холоде.

Винегрет с хамсой «Морское чудо»

300 г соленой хамсы, 300 г картофеля, 150 г свеклы, 200 г моркови, 100 г квашеной капусты, 100 г соленых огурцов, 80 г лука репчатого или 50 г зеленого, 60 г масла растительного.

Отварные картофель, свеклу, соленые огурцы, зеленый или репчатый лук нарезают кубиками. Морковь также режут кубиками, припускают в небольшом количестве воды с растительным маслом. Все продукты смешивают с квашеной капустой и предварительно разделанной и нарезанной хамсой.

В салатник выкладывают винегрет, заправленный растительным маслом. Перед подачей на стол украшают зеленью. Винегрет можно готовить с соленой или маринованной килькой.

Винегрет рыбный с брусникой

250 г рыбного филе (скумбрия, минтай и др.), по 100 г картофеля, соленых огурцов, соленых помидоров, моркови, брусники, свеклы, по 50 г зеленых горошка и лука, 100 г майонеза, специи по вкусу.

Отваренную свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, очистить и нарезать кубиками. Подготовленную рыбу отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками. Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать.

Все соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно перемешать и посыпать зеленью.

Винегрет с маринованным луком

150 г копченой рыбы, 200 г картофеля, 150 г свеклы, 200 г моркови, 200 г соленых огурцов, 150 г квашеной капусты, 200 г лука маринованного, 80 г масла растительного, 20 г сахара, зелень.

Винегрет приготавливают так, как указано в предыдущем рецепте. Филе копченой рыбы нарезают тонкими кусочками (часть оставляют для украшения), соединяют с винегретом, заправляют по вкусу и перемешивают.

Украшают кусочками рыбы, овощами и посыпают зеленью.

Винегрет из морепродуктов по-бразильски

1 луковица, немного свежей петрушки и зеленого лука,

черный перец в зернах, гвоздика, 1 морковка, 300 г свежих креветок, 600 г кальмаров (колечками), 500 г мидий, 250 г осьминога, 3/4 л оливкового масла, 1 помидор без кожицы, 3 ст. ложки винный уксуса.

В 1 литре подсоленной по вкусу воды сварить порезанную луковицу, морковку, нарезанную кружочками, перец, петрушку и гвоздику. Затем поочередно сварить в этой воде креветки (5 минут), потом кальмары (7 минут), затем мидии (5 минут). Осьминоги, порезанные кружочками, обжарить в оливковом масле. В отдельное блюдо сложить мидии, креветки, осьминогов и кальмары и все перемешать.

Оливковое масло, оставшуюся петрушку, мякоть помидора, мелко порезанный зеленый лук, винный уксус кладем в глубокую сковородку, добавляем немного воды и доводим до кипения, не забудьте добавить соли и перца. Потом остужаем соус и поливаем наш винегрет.

Винегрет красиво раскладываем по тарелочкам и украшаем лимоном и петрушкой.

Винегрет с кальмарами

400 г филе кальмаров, 150 г свеклы, 100 г моркови, 200 г картофеля, ISO г соленых огурцов, 140 г лука репчатого или зеленого, 50 г консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза, 40 г зелени укропа или петрушки.

Отварные и очищенные свеклу, картофель, морковь, соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками. Мелко режут репчатый или зеленый лук. Все смешивают, добавляют зеленый горошек, нарезанных соломкой вареных кальмаров и заправляют майонезом.

Винегрет выкладывают в салатник горкой, украшают зеленью, кольцами репчатого лука, нарезанными кальмарами и посыпают измельченной зеленью.

Винегрет с кальмарами, консервированной свеклой и квашеной капустой

400 г филе кальмаров, 50 г сладкого перца, 150 г свеклы, 100 г моркови, 200 г картофеля, 100 г квашеной капусты, 100 г кабачков, 100 г репчатого лука, 50 г масла растительного, 200 г майонеза, 40 г петрушки, перец, соль по вкусу.

Вареных кальмаров и сладкий перец нарезают соломкой, картофель, кабачки, соленые огурцы, репчатый лук — тонкими пластинками. Смешивают со свеклой и морковью, квашеной капустой, отжатой от рассола, и заправляют майонезом.

Винегрет с креветками

Первый вариант: **400 г варено-мороженых креветок, 250 г картофеля, 150 г моркови, 150 г свеклы, 50 г лука репчатого, 40 г лука зеленого, 200 г соленых огурцов, 80 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза.**

Второй вариант: **400 г варено-мороженых креветок, 200 г картофеля, 100 г моркови, 150 г свеклы, 50 г лука репчатого, 75 г лука зеленого, 100 г соленых огурцов, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г консервированных кабачков, 100 г майонеза, 75 j масла растительного, соль, сахар по вкусу, зелень петрушки и укропа.**

Винегрет с отварным мясом креветок приготавливают так же. как и с кальмарами. Нарезанное мясо отварных креветок соединяют с подготовленными овощами и заправляют майонезом.

Посыпают измельченной зеленью.